

東部コース
多賀城小学校
天真小学校
多賀城東小学校

2024年
4月分

よてい献立表 (小学校)



ドリ〜ランチ多賀城

多賀城市学校給食センター

日	曜	休みの学校	ごん だ て め い		しょうするおもなたべもの			えいようか	
			主 食	お か す	ちやにくになる あかのしよくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしよくひん	ねつやちからになる きいろのしよくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
9	火	多小1年 天真小1年 東小1年	ココアパン	ぶたにくのマーマレードやきはなやさいサラダ ウインナーとやさいのスープ	ぶたにく ツナ ウインナー	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ パセリ にんじん キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン マーマレード でんぶん さとう フレンチドレッシング	640	27.9
10	水	多小1年 天真小1年 東小1年	ご は ん	おさかなカツ ひじきのカラフルいため ☆じゃがもちじる	あじ スケソウダラ ひじき だいず さつまあげ なたと ベーコン あぶらあげ	パプリカ えだまめ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん こめあぶら でんぶん こんにやく さとう パンこ じゃがいも ふ	658	22.9
11	木	多小1年 天真小1年 東小1年	ご は ん	ポーカレー フルーツポンチ まめいりこざかな	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう だいず がたくちいわし	もも パイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん ゼリー じゃがいも こめあぶら カレールウ ごま	683	25.0
12	金	1年生は 簡易給食 (詳細は下記)	バ タ ー ロールパン	ハンバーグのトマトソースかけ チキンサラダ A.B.C.スープ おめでどうせりー	とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ マッシュルーム パセリ	パン さとう マカロニ フレンチドレッシング ゼリー	673	26.6
15	月	天真小 1年生は 簡易給食 (詳細は下記)	わかめごはん	コーンしゅうまい (2コ) ごますあえ にくじゃが	わかめ ぎょうにくすりみ あぶらあげ ぶたにく ちくわ	もやし にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ さやいんげん とうもろこし	ごはん さとう こむぎこ ごま じゃがいも こんにやく こめあぶら	640	24.4
16	火		ご は ん	しろはなまめコロッケ (たくじょうソース) とうふのちゅうかに アセロラゼリー	しろはなまめ ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ しょうが	ごはん こめあぶら でんぶん ごまあぶら さとう ゼリー じゃがいも パンこ こむぎこ	717	24.5
17	水		ミルクパン	ハムピカタ わかめとツナのサラダ はるやさいのポトフ	ハム たまご わかめ ツナ フランクフルト ぶたにく ひよこまめ	とうもろこし きゅうり レモン キャベツ だいこん にんじん パセリ	パン さとう じゃがいも フレンチドレッシング	632	23.9
18	木		ご は ん	モンテンドーレ さりばしこんぶのにも からからじる	とりにく こんぶ とうふ さつまあげ だいず みそ ぶたにく	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム たけのこ ラ・フランス えだまめ ごぼう だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごま こんにやく でんぶん	638	29.5
19	金	多小 1年生は (のりふりかけ)	ご は ん	さわらのてりやき よんしゅやさいのナムルふう こめコワンタンスープ	さわら こんぶ ぶたにく のり かつぶし	こまつな にんじん もやし とうもろこし たまねぎ はくさい ねぎ メンマ	ごはん ごまあぶら ごま こめコワンタン	592	25.1
22	月		こめこパン	ケチャップあんにくだんご (2コ) クリームチャウダー Fe ヨーグルト	とりにく あさり ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン じゃがいも パター パンこ	728	33.1
23	火		ご は ん	イカメンチ みそきんぴら まめふじる	いか スケソウダラ ぶたにく だいず みそ あぶらあげ なたと	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう こんにやく ごま ごまあぶら じゃがいも ふ こむぎこ	650	25.8
24	水		むぎごはん	とりつくね きゅうりのメンマあえ はっぼうさい	とりにく ぶたにく えび	きゅうり メンマ にんじん はくさい チンゲンツアイ たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ	ごはん おおむぎ ごまあぶら ごま さとう でんぶん こめあぶら パンこ はっぼうさい	685	29.8
25	木		せ わ リ ソフトパン	ウインナー (たくじょうケチャップ) ツナポテトサラダ トマトラビオリスープ	ウインナー ツナ ベーコン ぶたにく	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ にんにく トマト	パン じゃがいも マヨネーズ こむぎこ パンこ さとう こめあぶら	668	25.3
26	金		ご は ん	ぶたどん おくすかけ ☆ブルー	ぶたにく	たまねぎ しいたけ にんじん だいこん ごぼう さやいんげん プルーン	ごはん さとう こめあぶら さといも ふ こんにやく うーめん でんぶん	596	23.3
30	火		ご は ん	いわしのうめに ブロッコリーのチーズおかかあえ ごもくみそしる	いわし かつぶし チーズ とうふ わかめ みそ	ブロッコリー にんじん ねぎ もやし こまつな ごぼう うめ	ごはん じゃがいも ふ ごま	630	27.4

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにち
つきます。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	655kcal	26.3g	22.0g	2.7g

4月給食だより

こんげつの えいようもくひょう 楽しく何でも食べよう

今月の 地場産品 だいこん みそ
●献立表で□印がついている食材は多賀城市の地場産品を使う予定です。

元気いっぱい1年生を迎え、新年度が始まりました。学校給食は、子どもたちが栄養バランスのとれた食事を先生やクラスの仲間と一緒に食べながら、さまざまなことを学ぶ機会です。給食センタースタッフ一同力を合わせて、安全でみなさんが楽しめるようなおいしい給食を提供していきたいと思っています。1年間、どうぞよろしくお願いいたします。



1年生導入給食 ●2日間実施します

1年生が給食に慣れるように、食べやすい献立にしています。

月日	献立名	使用する主な食べ物
4/12 (金)	バターロールパン ハンバーグのトマトソースかけ おめでどうせりー ぎゅうにゅう	パン ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまねぎ パンこ ゼリー
4/15 (月)	わかめごはん コーンしゅうマイ(2コ) ぎゅうにゅう	ごはん ぎゅうにゅう わかめ とうもろこし たまねぎ でんぶん パンこ ぎょうにくすりみ こむぎこ

献立表のマークに注目!

かまきみそ
よくかんで食べる食材を使った献立です。月に1度実施しています。

小骨に注意!
大きな骨が入っていることはありますが、部位によっては小骨があることがあります。注意して食べましょう。

みんなで一緒に!
学期に多いアレルギーである「卵・乳・木の実類」を使用しない献立です。

★気をつけて食べよう。
一口で飲み込まずにハムスターのように少しずつ食べましょう。

学校給食について

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。

2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。

3 明るい社会性と共同の精神を養う。

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。

5 食生活が多くの人の労働に支えられていることを理解し、感謝する。

6 伝統的な食文化を理解する。

7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。

ゆるこうとし きょうどりやうり あじ
友好都市の郷土料理を味わおう ～多賀城市には3つの友好都市があります～

●山形県天童市 ●福岡県太宰府市 ●奈良県奈良市

友好都市を結締した月に「友好都市メニュー」を実施します。



★モンテンドーレ
サッカーチーム、モンテディオ山形の応援メニューとして天童市学校給食センターで作成した献立です。揚げた鶏肉に、ラ・フランス入りのソースをかけています。

★からから汁
山形県利根川(天童市も含む)の郷土料理です。蔵土温泉の名物料理で野菜がたくさん入った汁物です。みそ、酒かすが入り、学校給食風にアレンジしています。



日 曜	休みの 学 校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
		主 食	お か す	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 水		よこわりまる パ	ハンバーグきのこソースかけ やさいとウインナーのスー りんごゼリー	とりにく ふたにく ウインナー	マッシュルーム しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ	パン さとう じゃがいも でんぶん ゼリー	594	24.7
2 木		ご は ん	あつやきたまご だいすのいそに ワントンスープ	たまご あぶらあげ だいす ひじき ふたにく	にんじん もやし キャベツ ねぎ メンマ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら ワンタン でんぶん	629	27.1
7 火		ご は ん	おさかなカツ ごぼうサラダ あぶらぶのみそしる	アジ スケソダラ ハム とうふ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ こまつな ねぎ	ごはん こめあぶら ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも パンこ あぶらふ	653	21.6
8 水		バターロール パ	ケチャップあんにくだんこ(2こ) わかめとツナのサラダ ABCスープ Feヨーグルト	とりにく わかめ ツナ ベーコン ヨーグルト	とうもろこし きゅうり レモン にんじん キャベツ マッシュルーム たまねぎ パセリ	パン さとう フレンチドレッシング マカロニ パンこ	628	24.0
9 木		わかめごはん	ぶたにくのしょうがやき ごもくきんぴら まめふじる	わかめ ふたにく だいす あぶらあげ なたと	ごぼう にんじん たけのこ だいこん ねぎ しょうが	ごはん こんにやく こめあぶら さとう ごま こめあぶら じゃがいも ふ	651	27.3
10 金		ご は ん	ポークカレー フルーツポンチ こざかないりアーモンド	ぶたにく ひよこめ スキムミルク きゅうにゅう かたこちいわし	もも バイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん ゼリー じゃがいも こめあぶら カレールウ アーモンド ごま さとう	683	23.7
13 月		ミルクパン	メンチカツ (たけしょうソース) ポテトサラダ ジュリアンスープ	ぶたにく ハム ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ だいこん	パン こめあぶら じゃがいも マヨネーズ パンこ でんぶん こむぎこ	694	22.9
14 火		ご は ん	さばのみそに きのこのちゅうかいため かきたまじる	さば ふたにく たまご とうふ なたと わかめ みそ	にんじん にんにく しめじ たけのこ パプリカ しいたけ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん	661	29.8
15 水		ご は ん	にくみそ はつとじる アセロラゼリー	ぶたにく ふたレバー みそ とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが ねぎ だいこん トマト ごぼう ほうきさい しいたけ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら こむぎこ じゃがいも ゼリー	691	28.6
16 木		ココアパン	ハムピカタ フレンチサラダ あおだいのポタージュ	ハム たまご あおだいす ベーコン きゅうにゅう スキムミルク	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン フレンチドレッシング じゃがいも こめあぶら でんぶん さとう	689	26.1
17 金		ご は ん	さばのおこうじやき きりぼしだいこんのいためもの わかめとじゃがいものみそしる	さば さつまあげ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん さいいんげん ねぎ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも	642	24.8
20 月 天真小		ご は ん	ほっけのてりやき にくじゃが ヨーグルト	ほっけ ふたにく ちくわ ヨーグルト	にんじん たまねぎ さいいんげん	ごはん じゃがいも こんにやく さとう こめあぶら	684	31.6
21 火 天真小		せ わ り ソフトパン	ウインナーのトマトソースかけ マセドアンサラダ スコッチフロス	ウインナー ハム だいす とりにく ベーコン ひよこめ	えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン さとう さつまいも マヨネーズ じゃがいも おむぎ	711	29.7
22 水		ご は ん	さけなかつカツ ごますあえ うーめんじる	さけ あぶらあげ なたと かつおぶし	たまねぎ キャベツ もやし にんじん きゅうり さいいんげん ねぎ しいたけ	ごはん こめあぶら さとう ごま うーめん じゃがいも ふ パンこ こむぎこ でんぶん マヨネーズ	612	20.3
23 木		むぎごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ もやしときゅうりのメンマあえ マーボーどうふ	ささかまぼこ とうふ ぶたにく みそ	しょうが もやし メンマ きゅうり にんじん ねぎ しいたけ にんにく たけのこ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら ごま こめあぶら	665	30.6
24 金		ミルクパン	ハムチーズフライ カミカミこんさいサラダ はるキャベツスープ	ぶたにく ツナ とりにく ベーコン チーズ	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム パセリ	パン こめあぶら わふうドレッシング パンこ こむぎこ	666	24.0
27 月 多東小		ご は ん	キャベツとコーンのサラダ ミートボールシチュー オレンジ	とりにく ふたにく だいす スキムミルク	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム オレンジ トマト	ごはん じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら パンこ でんぶん コーンクリームドレッシング	615	20.9
28 火 多東小		ご は ん	とうふハンバーグわふうきのこソースかけ ごもくめ とんじる	とうふ だいす ちく とりにく ふたにく みそ	えのきだけ マッシュルーム たまねぎ しいたけ にんじん ごぼう えだまめ だいこん ねぎ ほうきさい	ごはん さとう でんぶん こんにやく こめあぶら じゃがいも パンこ	636	29.1
29 水		しょくパン (いちごジャム)	トマトミートオムレツ はなやさいサラダ コーンスープ	たまご ふたにく ツナ とりにく ベーコン スキムミルク チーズ きゅうにゅう なまクリーム	フロッキー カリフラワー たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム トマト	パン フレンチドレッシング こめあぶら ジャム	717	25.9
30 木		むぎごはん	かいそうサラダ えびどうふ まめいりこざかな	わかめ くさわかめ あかつのまた しろみる ちくわ とうふ えび ぶたにく だいす かたこちいわし	きゅうり にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく グリーンピース	ごはん おおむぎ ごま こめあぶら さとう でんぶん あおじそドレッシング	609	29.0
31 金		ご は ん	あじつけにくだんこ(2こ) じゃがいものそばろに なめことたまごのスープ	ぶたにく とりにく たまご なたと	にんじん たまねぎ えだまめ なめこ こまつな	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら	600	26.3

はしはまいにちわずすれすれにもってきましょう。

きゅうにゅうはまいにち
づきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

5月給食だより

こんげつのえいようもくひょう
正しいマナーで食事をしよう

今月の地産品
だいこん みそ
献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地産品を使う予定です。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1 回当たりの平均	654kcal	26.1g	22.4g	2.6g

食事のマナーを見直そう!

給食の前に、
机の上を片付け
ましょう。

手をきれいに洗
いましょう。

給食当番は
身支度を整え、
健康チェックを
しましょう。

座 かけて準備をしましょう。

姿勢よく、
持てる食器は
手に持って
食べま
しょう。

食べ物は、食べやすい
大きさにして、よくかんで
食べましょう。

時間内に食べ終わるよう
にしましょう。

食器は大切に扱いましょう。

みなさんは、食事のマナーと言われるとどんなことが思い浮かびますか? マナーを守るとみんなが気持ちよく食事の
時間を過ごすことができます。マナーを意識しながら、食事ができるといいですね!

よい姿勢について

お箸の使い方に気を
つけましょう。

おわんや小さい器は手に
持って食べましょう。

机とおなかの間は握り
こぶし一つ分あけましょう。

足の裏は床につけましょう。

口をとして、よく
かんで食べましょう。
× クチャクチャと音をさせない。
× 食べ物を口いっぱい
詰め込み過ぎない。

いすに深く腰かけ、背筋
を伸ばしましょう。

机に肘をつかない
ようにしましょう。

日 曜	休みの学 校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
		主 食	お か す	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちようしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3 月		しょくパン (メーブルジャム)	ぶたにくのマーマレードやき ポタージュミネストラ メロン	ぶたにく ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ トマト メロン	パン マーマレード さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら マカロニ メーブルジャム	730	26.0
4 火		こ は ん	イカカツ (たくしょうソース) かいそうサラダ ☆じゃがもちる	イカ わかめ くきわかめ あかつのまた しろみる ちくわ あぶらあげ なた	きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら こま あおしどレッシング じゃがいも ふ	593	20.3
5 水		むぎごはん	かみかみカレー キャベツとコーンのサラダ ゼリー	ぶたにく だいす ひよこまめ スキムミルク きゅうにゅう	キャベツ きゅうり どうもろこし れんこん にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ フレンチドレッシング じゃがいも こめあぶら カレーウ セリー	704	20.8
6 木		ココアパン	チーズインハンバーグ スパゲティミートソース スコッチブロス	とりにく チーズ ぶたにく ベーコン ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト	パン オリーブあぶら スパゲティ じゃがいも おおむぎ パンこ	693	28.3
7 金		こ は ん	あかうおのしおこうじやき わかめあえ とんじる	あかうお わかめ ツナ ぶたにく とうふ みそ	どうもろこし きゅうり レモン にんじん だいこん ねぎ はくさい	ごはん さとう フレンチドレッシング じゃがいも こめあぶら	595	30.3
10 月		こ は ん	ささかまのしょうがしょうゆかけ マーボーとうふ まめいりこごさかな	ささかまほこ とうふ ぶたにく みそ だいす かたくりいわし	しょうが にんじん ねぎ にんにく にんにく たけのこ にら	ごはん さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら	652	32.1
11 火		こめこパン	しんりんどりのたつたあげ うみのさちサラダ クラムチャウダー	とりにく えび いか あさり ベーコン きゅうにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん マッシュルーム えだまめ	パン こめあぶら でんぶん ザウザンアイランドドレッシング じゃがいも バター	737	40.9
12 水		こ は ん	ごもくあつやきたまご みそきんぴら うーめんじる	たまご ぶたにく だいす みそ なた	ごぼう えだまめ にんじん さやいんげん ねぎ しいたけ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう こま こめあぶら うーめん じゃがいも ふ	621	23.3
13 木	天 真 小	こ は ん	ぶたにくのオニオンソースかけ はるさめサラダ みそワタンスープ	ぶたにく ハム みそ	レモン りんご たまねぎ にんにく にんじん きゅうり きくらげ ねぎ たけのこ しょうが	ごはん さとう はるさめ こま ちゅうかドレッシング こめあぶら こむぎこ	709	28.4
14 金		ソフトパン	さけななおちカツ ポトフ Fe ヨーグルト	さけ フランクフルト ぶたにく ヨーグルト	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ	パン こめあぶら じゃがいも パンこ こむぎこ マヨネーズ	716	25.8
17 月		こ は ん	とりつくね ツナポテトサラダ かふうコーンたまごスープ	とりにく ツナ 卵 ベーコン	たまねぎ きゅうり にら どうもろこし	ごはん じゃがいも マヨネーズ こめあぶら パンこ	702	25.3
18 火		こ は ん	ほっけのてりやき もやしときゅうりのメンマあえ あぶらぶのみそしる	ほっけ とうふ みそ	もやし メンマ きゅうり こまつな ねぎ えのきたけ	ごはん こめあぶら こま じゃがいも ふ	555	25.7
19 水		しょくパン (ブルーベリージャム)	さんしょくソテー ミートボールシチュー	ウインナー とりにく ぶたにく スキムミルク	どうもろこし えだまめ トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム	パン バター じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら ジャム パンこ	601	23.0
20 木		こ は ん	しろみざかなフライ (たくしょうソース) きりぼしだいこんのサラダ まめふじる	すけそうだら かまぼこ あぶら あげ なた	きゅうり だいこん にんじん ねぎ	ごはん こめあぶら さとう こめあぶら こま じゃがいも ふ パンこ こむぎこ	597	20.8
21 金		こ は ん	ショーロンポー はっぽうさい グレープゼリー	ぶたにく えび	にんじん はくさい チンゲンツァイ たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ キャベツ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら ゼリー こむぎこ	618	21.1
24 月		ミルクパン	ハムピカタ パスタサラダ ミネストローネ	ハム たまご ツナ ベーコン チーズ	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん にんにく パセリ トマト	パン スパゲティ マヨネーズ フレンチドレッシング さとう こめあぶら	683	23.5
25 火		こ は ん	はるまき ひじきのカラフルいため はるさめスープ	ひじき だいす さつまあげ ベーコン とりにく	パプリカ えだまめ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ	ごはん こめあぶら こんにやく さとう はるさめ こむぎこ	682	24.3
26 水		こ は ん	いわしのうめに ごますあえ めんこいスープ	いわし あぶらあげ ぶたにく	もやし にんじん きゅうり メンマ キャベツ ねぎ どうもろこし きくらげ にんにく うめ	ごはん さとう こめこめん こめあぶら こま	650	26.2
27 木	天 真 小	しょくパン (いちごジャム)	ハムチーズフライ きのことペンネのソテー ウインナーとやさいのスープ	ぶたにく とりにく チーズ なまクリーム ウインナー ハム	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ パセリ にんじん キャベツ どうもろこし えのきたけ	パン こめあぶら オリーブあぶら ペンネ ジャム パンこ こむぎこ	633	22.7
28 金		むぎごはん	あじつけにくだんご(2こ) ナムル けんちんじる	とりにく かまぼこ とうふ あぶらあげ	こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ	ごはん おおむぎ こま かんごくナムルドレッシング さとう さといも パンこ	572	20.4
はしはまいにちわすれずにもってきましょう。				ぎゅうにゅうはまいにち つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。			

6月給食だより

こんげつのえいようもくひょう
よくかんでたべよう

今日の地産品
キャベツ だいこん にら
こまつな はくさい みそ
献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地産品を使う予定です。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	652kcal	25.5g	22.7g	2.6g



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

歯と口の健康を保つには？



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



日	曜	休みの 学 校	こんだてめい		しょうするおもなべもの			えいようか	
			主 食	お か す	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
7/1	月		ごはん	ほしがたコロッケ(たくじょうソース) ごもくまめ たなはたらうめんじる たなはたゼリー	だいす ちくわ とりにく ぶたにく	にんじん ごぼう えだまめ オクラ しいたけ たまねぎ	ごはん こめあぶら ごんにやく さとう うーめん じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん ゼリー ふ	654	24.8
2	火	多小5年	ミルクパン	スコッチエッグ(たくじょうケチャップ) うみのさちサラダ ウィンナーとやさいのスープ	たまご とりにく えび いか ウィンナー	たまねぎ ブロッコリー パセリ にんじん キャベツ とうもろこし マッシュルーム	パン パンこ でんぶん こむぎこ サウザンアイランドドレッシング	626	28.9
3	水	多小5年	むぎごはん	シヨウロンボウ はっぼうさい Fe ヨーグルト	ぶたにく えび かまぼこ ヨーグルト	にんじん はくさい たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ キャベツ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら ごまあぶら はるさめ こむぎこ	644	24.9
4	木	多小5年 東 小	ごはん	ぶたにくのマーマレードやき わかめとツナのサラダ めんごいみそスープ	ぶたにく わかめ ツナ 	とうもろこし きゅうり レモン もやし <u>にんじん</u> はくさい ねぎ にんにく	ごはん マーマレード さとう でんぶん フレンチドレッシング こめこめん ごまあぶら	620	25.3
5	金		こめこパン	ささみフライ(たくじょうソース) まめまめサラダ ポトフ	とりにく あかいんげんまめ しるいんげんまめ いんげんまめ ひよこまめ ハム チーズ フランクフルト ぶたにく	きゅうり たまねぎ <u>キャベツ</u> <u>だいこん</u> にんじん パセリ	パン こめあぶら じゃがいも でんぶうドレッシング パンこ でんぶん	708	29.8
8	月		ごはん	あつやきたまご とうふのちゅうかに アセロラミルクゼリー	たまご ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ しょうが	ごはん でんぶん ごまあぶら さとう こめあぶら ゼリー	660	24.6
9	火		ごはん	さばのてりやき きりぼしだいこんのサラダ  とんじる	さば かまぼこ ぶたにく とうふ <u>みそ</u>	きゅうり <u>だいこん</u> にんじん ごぼう ねぎ はくさい	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも こめあぶら	677	27.3
10	水		しょくパン (パテチョコレート)	チーズインハンバーグ ペパネのガーリックソテー スコッチブロス	チーズ ハム とりにく ベーコン ひよこまめ	たまねぎ しめじ パセリ にんにく にんじん	パン ペンネ オリーブあぶら じゃがいも おおむぎ パンこ チョコレート さとう でんぶん	656	27.2
11	木	多 小	ごはん	おさかなカツ マセドアンサラダ あぶらぶのみそじる	あじ たら ハム だいす とうふ みそ とうにゅう	えだまめ こまつな ねぎ えのきだけ たまねぎ	ごはん こめあぶら さつまいも マヨネーズ じゃがいも あぶらぶ パンこ さとう こむぎこ	650	23.7
12	金		むぎごはん	なつやすみカレー フルーツポンチ こざかないりアーモンド	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう かたくりわし	もも バイロ みかん レモン にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ トマト にんにく	ごはん おおむぎ ゼリー じゃがいも こめあぶら ごま カレールウ アーモンド さとう	704	23.3
15	月	うみ 海 の ひ							
16	火		しょくパン (ブルーベリージャム)	トマトミートオムレツ さんしょくソテー ジュリアンスープ	たまご とりにく ウィンナー ベーコン	とうもろこし えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ <u>だいこん</u> パセリ トマト	パン バター ジャム でんぶん	594	22.0
17	水		ごはん	イカメンチ ごぼうサラダ  ☆じゃがもちじる 	たら いか ツナ あぶらあげ なると	ごぼう にんじん えだまめ <u>だいこん</u> ねぎ たまねぎ	ごはん こめあぶら ごま マヨネーズ フレンチドレッシング でんぶん ふ パンこ こむぎこ じゃがいも	678	22.3
18	木		むぎごはん	ムーガバオ かふうたまごスープ グレープゼリー	ぶたにく たまご とうふ	あかピーマン ピーマン きピーマン たまねぎ にんにく とうもろこし チンゲンツァイ パセリ	ごはん おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ゼリー	641	23.0
19	金	きゅうり しょうが やす 給 食 お 休 み							
なつ やす 夏 休 み									
8/23	金	多 小 天 真 小	ごはん	さけななおちカツ チキンサラダ ごもくみそじる	さけ とりにく ぶたにく とうふ <u>みそ</u>	にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう <u>だいこん</u> こまつな ねぎ キャベツ	ごはん こめあぶら じゃがいも フレンチドレッシング こむぎこ マヨネーズ さとう でんぶん	698	26.5
26	月		わかめごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ きりぼしだいこんのいためもの  おくすかけ	わかめ ささかまぼこ さつまあげ	しょうが <u>だいこん</u> にんじん さやいんげん ごぼう しいたけ <u>なす</u>	ごはん さとう でんぶん ごんにやく こめあぶら さといも うーめん あぶらぶ	543	20.3
27	火		ミルクパン	しるはなまめコロッケ(たくじょうソース) フレンチサラダ ミネストローネ	しるはなまめ ハム ベーコン ひよこまめ チーズ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ さやいんげん にんにく パセリ トマト	パン こめあぶら マカロニ さとう フレンチドレッシング じゃがいも バター パンこ こむぎこ でんぶん	698	22.7
28	水		ごはん	ケチャップあんにくだんご(2こ) はなやさいサラダ ワンタンスープ	とりにく ツナ ぶたにく	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん もやし <u>こまつな</u> ねぎ メンマ	ごはん イタリアンドレッシング ワンタン パンこ さとう でんぶん	600	23.4
29	木		ごはん	はるまき マーボーどうふ Fe ヨーグルト	とりにく とうふ ぶたにく <u>みそ</u> ヨーグルト	にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ こむぎこ	789	29.9
30	金	東 小 4 年	ココアパン	ツナオムレツ アスパラガスのサラダ ABCスープ	たまご ツナ チーズ ベーコン	アスパラガス とうもろこし にんじん きゅうり キャベツ マッシュルーム たまねぎ パセリ	パン フレンチドレッシング マカロニ	590	20.9
はしはまいにちわすれずにもってきましょう。					 ぎゅうにゅうはまいにち つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。			

7・8月給食だより

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

今月の地場産品

にんじん ねぎ きゅうり だいこん こまつな なす たまねぎ みそ

水分補給のポイント

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	654kcal	24.8g	21.9g	2.6g

水筒は、持ち帰ったらバクシン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



日 曜	休みの 学 校	こんだてめい		しょうするおもなべもの			えいようか	
		主 食	お か す	ちやくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2 月		ごはん	ぶたにくのカレーやき ひじきのカラフルいため あぶらふのみそしる	ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ ベーコン どうふ みそ	パプリカ えだまめ こまつな ねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく ごめあぶら さとう じゃがいも ふ	656	25.1
3 火		ごはん	にくじゃが れいとうみかん	とりにく ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん みかん	ごはん パンこ じゃがいも こんにやく さとう ごめあぶら	650	24.0
4 水	東小5年	しょくパン (メープルジャム)	いかにメンチ ひよこまめのサファ パンフキンポタージュ	とりにく ひよこまめ チーズ しろういんげん いか ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	キャベツ えだまめ かぼちゃ たまねぎ パセリ	パン ごめあぶら マカロニ パンこ イタリアンドレッシング メープルジャム	727	29.2
5 木	東小5年	ごはん	さばのみそに ナムル はっとじる	さば みそ かまぼこ とりにく	こまつな もやし にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ	ごはん ごま かんごナムルドレッシング さとう ごむぎこ じゃがいも	638	28.6
6 金	東小5年	ごはん	さげなかつおチカツ はるさめサラダ みそこめコンタンスープ	さけ ハム ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん きゅうり さくらげ もやし ねぎ たけのこ しょうが にんにく	ごはん マヨネーズ パンこ ごめあぶら はるさめ ちゅうどうドレッシング ごめこ	683	23.1
9 月		ミルクパン	ぶたにくのトマトに ラビオリスープ アセロラゼリー	ぶたにく ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ にんじん キャベツ とうもろこし	パン さとう ごめあぶら ごむぎこ オリーブあぶら ゼリー	663	25.0
10 火		ごはん	はるまき マカロニサラダ じゃがいもとだいこんのみそしる	とりにく ツナ あぶらあげ みそ	たけのこ キャベツ きゅうり にんじん しいたけ だいこん こまつな ねぎ えのきたけ	ごはん ごむぎこ はるさめ ごめあぶら マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも	683	20.3
11 水	多小2,3,6年	ごはん	さばのてりやき ざりほしこんぶのもの とんじる	さば こんぶ さつまあげ だいず ぶたにく どうふ みそ	にんじん たけのこ えだまめ ごぼう しいたけ ねぎ はくさい	ごはん ごめあぶら さとう ごま じゃがいも	691	29.1
12 木	東小3年	ココアパン	ミートオムレツ はなやさいサラダ ミネストローネ	たまご とりにく ぶたにく ツナ ベーコン ひよこまめ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん にんにく パセリ トマト	パン パンこ フレンチドレッシング マカロニ さとう ごめあぶら	642	23.4
13 金		ごはん	えびどうふ キャベツとコーンのサラダ ☆ブルー	チーズ どうふ えび ぶたにく	きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく グリンピース ブルー	ごはん フレンチドレッシング ごめあぶら さとう でんぶ	612	25.5
17 火		ごはん	どうふハンバーグのきんごソースかけ みそきんぴら すましじる おつきみゼリー	どうふ とりにく ぶたにく だいず みそ わかめ どうふ	えのきたけ しいたけ ぎょう ぎょう たけのこ ねぎ にんじん	ごはん さとう でんぶ こんにやく ごめあぶら ごま ごめあぶら ふ ゼリー	642	26.9
18 水	天真小5年	わりソフトパン	ウィンナー(たくじょうケチャップ) わかめとツナのサラダ クラムチャウダー	ウィンナー わかめ ツナ あさり ベーコン きゅうにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン さとう フレンチドレッシング じゃがいも バター	692	29.2
19 木	天真小5年 東小1,2,5年	ごはん	しるみさかなフライ(たくじょうソース) ごもくめ おくすかけ	ホキ だいず ちくわ	にんじん ごぼう えだまめ だいこん (※) さやいんげん しいたけ	ごはん パンこ ごめあぶら こんにやく さとう さといも ふ うーめん ごむぎこ でんぶ	610	22.4
20 金	多小1年 天真小5年 東小6年	むぎごはん	ポークカレー フルーツポンチ まめいりござかな	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうにゅう だいず かたくちいわし	もち バイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ ゼリー じゃがいも ごめあぶら カレールウ ごま	715	25.9
24 火		どういようひん (いちごジャム)	チーズオムレツ きんごのソテー スコッチブロス	たまご チーズ とりにく ベーコン ひよこまめ ハム なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム しめじ	パン オリーブあぶら ペンネ じゃがいも おおむぎ ジャム	667	27.4
25 水	東小6年	ごはん	ささかまのしょうがしょうゆかけ きりぼしだいこんのサラダ マーボーどうふ	ささかまぼこ かまぼこ どうふ ぶたにく みそ	しょうが きゅうり だいこん にんじん ねぎ しいたけ にんにく たけのこ	ごはん さとう でんぶ ごめあぶら ごま ごめあぶら	664	28.5
26 木	東小6年	ごはん	いわしのうめ よんしゅやさいのナムルふう かきたまじ	いわし こんぶ たまご どうふ なると わかめ	うめ こまつな にんじん もやし とうもろこし しいたけ	ごはん ごめあぶら ごま でんぶ さとう	600	23.7
27 金	東小6年	しょくパン (りんごジャム)	しるはなまめコロケ(たくじょうソース) ポトフ Fe ヨーグルト	しるはなまめ フランクフルト ぶたにく ヨーグルト	キャベツ だいこん にんじん	パン ごめあぶら パンこ じゃがいも ジャム	695	28.0
30 月		ごはん	あかうおのしおごうじやき さといもとがんものそぼろに まめふのみそしる	あかうお がんもどき ぶたにく あぶらあげ みそ	えだまめ だいこん こまつな ねぎ えのきたけ しょうが	ごはん さといも ごめあぶら こんにやく ごめあぶら でんぶ じゃがいも ふ	587	28.2

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにち
つきま。

都合により献立が変更になる場合があります。

9月給食だより

こんげつえいようもくひょう

朝食をしっかりとべよう

今月の地産品

なす・みそ

この献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地産品を使う予定です。

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量
1回当りの平均	659kcal	26.0g	22.0g	2.5g

元気の基本! 早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはんの効果

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に1日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動始めるためのエネルギーになるとともに規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。

悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

① 食べる時間がありません

…まずは頑張って20～30分ほど早く起きましょう。

起きてからすぐだと、なかなか朝食を食べる気になれませんが、早めに起きて少し活動してから食卓に向かうと、体も目覚めて朝食をおいしく食べることが出来ます。早起きをして朝の光を浴び、日中は元気に活動することで、寝つきもよくなり、早寝・早起きの習慣が身に付きます。

そのまま食べられる朝食のおかず・デザート例

赤い食品を使ったおかず・デザート
(おもにほをつくる)

ハム・ツナ・缶詰・卵・納豆・漬物やちりしらす・チーズ・牛乳・ヨーグルト

緑の食品を使ったおかず・デザート
(おもに体の調子をととのえる)

ブタトマト・きゅうり・アボカド・枝豆・ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ



② おなかがすいていません

…夕ごはんを早めに済ませましょう。

寝る前にお菓子を食べたり、夜更かしをしたりするのはやめましょう。

塾や習い事などで夜遅くなる場合は、2回に分けて食べる分食がおすすめです。塾や習い事の前に、おにぎりなどの主食を食べ、帰宅後に主食控えめなおかず中心の食事で栄養を補いましょう。



日 曜	休みの 学 校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
		主 食	お か す	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 火	天真小1年 東	ごはん	ユーリンチー もやしときゅうりのメンマあえ ビーフンスープ	とりにく ぶたにく	ねぎ しょうが にんにく もやし メンマ きゅうり にんにん たまねぎ チンゲンツアイ ししいたけ	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう ごま ビーファン でんぶん	578	25.6
2 水	天真小2年	ココアパン	スコッチエッグ(たくじょうケチャップ) キャベツとコーンのサラダ あおだいたすのポタージュ	たまご とりにく あおだいたす ベーコン きゅうりにゅう スキムミルク	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	パン コーンクリームドレッシング じゃがいも こめあぶら パンこ	727	28.1
3 木	天真小3年	ごはん	さばのしおこうじやき だいすのいそに うーめんじる	さば さつまあげ だいす ひじき ぶたにく なた あぶらあげ	にんじん さやいんげん ねぎ しいたけ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら うーめん じゃがいも ふ	677	27.4
4 金	天真小4年	ごはん	あつやきたまご あぶらふじゃが アセロラゼリー	たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ ししいたけ さやいんげん	ごはん じゃがいも あぶらふ こんにやく さとう こめあぶら ゼリー でんぶん	680	23.7
7 月		ミルクパン	メンチカツ(たくじょうソース) かいそうサラダ やさしいスープ	わかめ くきわかめ あかつのまた しろみる ちくわ とりにく ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	パン こめあぶら ごま あおじそドレッシング パンこ じゃがいも でんぶん こむぎこ	611	25.0
8 火		ごはん	とりつくね きりぼしだいこんのいたためもの ごもくみそしる	とりにく さつまあげ とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん さやいんげん ごまつな ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも ふ でんぶん パンこ	618	24.6
9 水		ごはん	ささかまのしょうがようゆかけ マーボーととうふ ブルーベリーゼリー	ささかまぼこ とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんじん にら ねぎ しいたけ にんにく たけのこ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら ゼリー	641	27.7
10 木		ココアパン	ハムチーズピカタ フレンチサラダ かぼちゃのクリームスープ	ハム チーズ たまご ベーコン きゅうりにゅう スキムミルク しろいんげんまめ とりにく なまクリーム	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ かぼちゃ	パン フレンチドレッシング こめあぶら さとう でんぶん	718	24.7
16 水	多 小	ごはん	ぶたにくのしょうがやき きのこのしょうがいため じゃがもちじる	ぶたにく あぶらあげ なた	にんじん ぶたにく しめじ パプリカ えだまめ まいだけ だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ふ	649	26.8
17 木	天真小6年	ごはん	にくしゅうまい(2こ) わふうポテトサラダ みそワナンスープ	チーズ ぶたにく みそ きよにくソーセージ	にんじん えだまめ もやし ねぎ たけのこ たまねぎ しょうが にんにく	ごはん じゃがいも ワナタン はいせんだまドレッシング マヨネーズ こめあぶら でんぶん パンこ	667	23.3
18 金	多 小 天真小6年	しよくパン (いちごジャム)	ケチャップあんにくだんご(2こ) さんしよくソテー スコッチブロス	とりにく ウインナー ベーコン ひよこまめ	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ パセリ	パン パター じゃがいも おおむぎ ジャム パンこ	608	24.9
21 月	天真小6年	むぎごはん	ポークカレー りっちゃんサラダ ヨーグルト	ハム こんぶ かつおぶし ぶたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうりにゅう ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんにく	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ やさしいっぱいドレッシング	755	27.1
22 火	多 小4年	ごはん	ほっけのてりやき ごぼうサラダ あぶらふのみそしる	ほっけ ツナ とうふ みそ	ごぼう にんじん えだまめ ごまつな ねぎ えのきたけ	ごはん ごま マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも あぶらふ	625	26.7
23 水	多 小6年	ミルクパン	やきごりコロッケ わかめとツナのサラダ ポトフ	わかめ ツナ フランクフルト ぶたにく	とうもろこし きゅうり レモン キャベツ だいこん にんじん	パン くり さつままいも パンこ こめあぶら さとう フレンチドレッシング じゃがいも	691	22.1
24 木	多 小6年	ごはん	ハンバーグわふうきのごソース よししゅやさいのナムルふ まめふじる	とりにく こんぶ あぶらあげ なた	マッシュルーム ししいたけ ごまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも ふ パンこ	620	23.8
25 金		ごはん	いわしのうめに じゃがいものそばろに かふうたまごスープ	いわし ぶたにく たまご とうふ	にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし ごまつな うめ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん こめあぶら	661	27.8
28 月	多 小5年 東	せりコッパパン	ウインナーのトマトソースかけ あきあじシチュー はなみかん	ウインナー とりにく きゅうりにゅう スキムミルク チーズ しろいんげんまめ なまクリーム	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ みか	パン さとう さつままいも こめあぶら ホワイトルウ	641	26.8
29 火		ごはん	おさかなカツ きりぼしだいこんツナのゴマドレあえ はるさめスープ	あじ スケソウダラ ツナ とりにく うすらたまご	きゅうり だいこん にんじん ねぎ たけのこ ししいたけ たまねぎ	ごはん こめあぶら はいせんだまドレッシング はるさめ パンこ	638	26.0
30 水	天 真 小	ごはん	さんまのうまかに まめまきサラダ とんじる	さんま だいす きんとときまめ てぼうまめ ハム チーズ ぶたにく とうふ みそ	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい しょうが えだまめ	ごはん わふうドレッシング じゃがいも こめあぶら さとう	695	29.1
31 木	東 小	バターロールパン	ぶたにくのマーメレードやき きのこペンネのソテー ABCスープ	ぶたにく ハム なまクリーム ベーコン	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん キャベツ パセリ	パン マーメレード さとう でんぶん オリブあぶら ペンネ マカロニ	648	26.2

はしはまいにちわずれすにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにち
つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

10月給食だより

こんげつえいようもくよう

た うんどう
しっかり食べて運動しよう

今日の献立品

にんじん じゃがいも

献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地場産品を使う予定です。

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	657 kcal	25.8 g	22.7 g	2.6 g



29 日の春雨スープには、うずらの卵が入っています！

今月の給食には、うずらの卵が使われています。安全においしく食べるために、
もう一度「噛む」ことについて意識してみましょう！

よく噛んで食べると食べ物の味が分かっておいしく感じられるだけでなく、肥満
予防や虫歯予防につながるなど体にとっていいことがたくさんあります。柔らかい
物ばかりでなく、噛み応えのある食べ物を意識して取り入れていきたいですね。

よく噛んで食べると、よいことがたくさんあります！

むし歯を
予防する

肥満を
予防する

あごの発育を
助ける

味覚の発達
をうながす

えいよう
栄養の吸収が
よくなる



食べるときに「注意」が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーン
で小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込
み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

普段の食事から、早食いなどせずに、よく噛んで落着
いて食べる習慣を身に付けたいですね。





日 曜	休みの 学 校	こんだてめい		しょうするおもなたべもの			えいようか	
		主 食	お か す	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金		ごはん	チーズ入りチキンカツ(たくじょうソース) かいそうサラダ あぶらふのみそしる	とりにく チーズ くきわかめ あかつのまた しるみる わかめ ちくわ とうふ みそ	きゅうり こまつな ねぎ えのきたけ	ごはん こめあぶら ごま あおじそドレッシング じゃがいも ふ パンこ こむぎこ	596	20.8
5 火		ごはん	あかうおのおこうじやき みそきんぴら かきたまじる	あかうお ぶたにく だいす みそ たまご とうふ なた	ごぼう にんじん こまつな しいたけ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶ	576	27.1
6 水		しょくパン (メープルジャム)	コーンコロケ マカロニサラダ ポークビーンズ	ぎょにくソーセージ ぶたにく だいす チーズ	とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん にんにく トマト	パン こめあぶら マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング じゃがいも さとう ジャム パンこ こむぎこ	742	25.1
7 木	天真小	わかめごはん	ぶたにくのオニオンソースかけ ☆じゃがもちじる	ぶたにく あぶらあげ なた わかめ	レモン りんご たまねぎ にんにく にんじん だいこん ねぎ みかん	ごはん さとう じゃがいも でんぶ ふ	633	22.9
8 金		ごはん	いわしのうめに めんこいみそスープ Fe ヨーグルト	いわし ぶたにく みそ ヨーグルト	たまねぎ にんじん いら きくらげ とうもろこし にんにく うめ	ごはん こめこめん ごまあぶら さとう	638	24.4
11 月		きゅうしょくお休み 給食お休み						
12 火		せわりコッパパン	スティックハンバーグマトソース わかめとツナのサラダ クラムチャウダー	とりにく ぶたにく わかめ ツナ あさり ベーコン きゅうりゆづ なまクリーム スキムミルク チーズ	とうもろこし きゅうり レモン にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン さとう フレンチドレッシング じゃがいも バター パンこ	657	29.4
13 水		むぎごはん	ムーガパオ きのことたまごのスー りんごゼリー	ぶたにく とりにく たまご なた	パブリカ たまねぎ にんにく しめじ こまつな バジル	ごはん おおむぎ こめあぶら さとう でんぶ ごまあぶら ゼリー	599	23.6
14 木		ごはん	さけなかつカツ こまつあえ とんじる	さけ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	もやし にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ はくさい たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう ごま じゃがいも パンこ こむぎこ	647	24.3
15 金	天真小	ココアパン	ツナオムレツ ミートボールシチュー ヨーグルト	たまご ツナ とりにく ぶたにく だいす スキムミルク ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	パン じゃがいも ハヤシルウ こめあぶら さとう	704	26.9
18 月	多賀城小	ごはん	さばのてりやき かみかみごさいサラダ わかめとじゃがいものみそしる	さば かまぼこ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう きゅうり にんじん ねぎ だいこん	ごはん わふうドレッシング じゃがいも	660	23.5
19 火		むぎごはん	はるまき もやしときゅうりのメンマあえ マーボーとうふ	とうふ ぶたにく だいす みそ	もやし メンマ きゅうり にんじん しいたけ いら しょうが にんにく たけのこ	ごはん おおむぎ こめあぶら さとう ごま さとう でんぶ こむぎこ	698	24.9
20 水		しょくパン (りんごジャム)	チーズインハンバーグ さんしよくソテー スコッチブロス	とりにく チーズ ウィナー ベーコン ひよこめ	とうもろこし えだまめ にんじん たまねぎ バセリ	パン バター じゃがいも おおむぎ ジャム パンこ	669	28.7
21 木		ごはん	ポークしゅうまい(2コ) ☆はっぽうさい ブルー	ぶたにく いか うずらたまご	にんじん はくさい チンゲンツァイ たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ ブルー	ごはん さとう でんぶ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	625	25.4
22 金		こだいまいり ごはん	1300 ねんきねんカレー フルーツポンチ こざかないりアーモンド	ぶたにく ひよこめ スキムミルク ねぎ きゅうりゆづ かたくりいわし	もも バイン みかん レモン にんじん たまねぎ トマト えだまめ スキニー とうもろこし にんにく	ごはん こだいまい ゼリー じゃがいも こめあぶら ごま カレーウ ナタデココ アーモンド	690	22.5
25 月		チョコレートパン	ハムピカタ(たくじょうケチャップ) にくだんごやさいのスー ブ グレープゼリー	ハム たまご とりにく ぶたにく	キャベツ だいこん にんじん パセリ たまねぎ	パン じゃがいも ゼリー パンこ チョコレート	662	23.2
26 火		ごはん	ぶたにくのしょうがやき わかめあえ みそワタンスープ	わかめ かまぼこ ぶたにく みそ	とうもろこし きゅうり にんじん もやし ねぎ メンマ しょうが にんにく	ごはん こむぎこ やさしいつばいドレッシングわふう こめあぶら	647	26.4
27 水		ごはん	とびうめチキン がめに まめふじる	とりにく あぶらあげ なた	うめ にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら さとう こんにやく ごまあぶら じゃがいも ふ でんぶ	668	26.2
28 木		せわりコッパパン	ウィナー(たくじょうケチャップ) マセドアンサラダ コンスー	ウィナー ぎょにくソーセージ だいす ベーコン スキムミルク チーズ きゅうりゆづ なまクリーム	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	パン さつまいも マヨネーズ こめあぶら	729	25.5
29 金		ごはん (のりふりかけ)	とりつくね よんしゅやさいのナムルふう うーめんじる	とりにく ごんぶ なた あぶらあげ のり たまご	こまつな にんじん もやし とうもろこし さやいんげん ねぎ しいたけ たまねぎ	ごはん こめあぶら ごま うーめん じゃがいも ふ パンこ	622	23.4
はしはまいにちわすれずにもってきましょう。				ぎゅうにゅうはまいにち つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。			

11月給食だより

11月「多賀城市食育推進月間」です！

バランスのよいしょくじをしよう

にんじん ねぎ キャベツ
だいこん こまつな はくさい みそ

月平均栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
1回当りの平均	656 kcal	24.9 g	22.1 g	2.6 g

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るためには、子どものころからの食習慣がとても重要です。ご家庭でも主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう。

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

加熱したカサを減らす

みそ汁やスープに加える

市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるものになる食品を多く使ったおかず

牛乳

骨や歯をつくるものになるカルシウムを多く含む

主食

ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるものになる食品を多く使ったおかずや汁物

たがじょうそうけん
多賀城創建
1300年記念給食を実施します！
市内小中学校の給食委員会に協力を依頼し、出してもらったアイデアをまとめたオリジナルカレーです

★1300年にちなみ、13種類の具材を入れる！
★たがもんの色(赤・緑・白)の具材を入れる！
★多賀城みそを入れる！



日 曜	休みの 学 校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
		主 食	お か す	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2 月		ごはん	さばのてりやき みそきんぴら かふうコーンたまごスープ わかめツナのサラダ ミートボールシチュー Fe ヨーグルト	さば ふたにく だいす たまご ベーコン	ごぼう にんにく どうもろこし ほうれんそう	ごはん こんにやく さとう こめあぶら ごま ごめあぶら	701	26.2
3 火 多 小		ソフトパン	わかめツナのサラダ ミートボールシチュー Fe ヨーグルト	わかめ ツナ とりにく だいす スキムミルク ヨーグルト	どうもろこし きゅうり レモン たまねぎ トマト マッシュルーム	パン さとう じゃがいも フレンチドレッシング ハヤシルウ こめあぶら パンこ でんぶん	620	25.0
4 水		ごはん	ささみフライ(たくじょうソース) きのこのちゅうかいため ごもくみそしる	とりにく ふたにく とうふ わかめ	にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ まいだけ じゃがいも ごぼう	ごはん こめあぶら さとう でんぶん じゃがいも ふ パンこ	659	25.8
5 木		ごはん	ぶたにくのマーレードやき フロッコリーのチーズあかあえ ☆はるさめスープ	ぶたにく かつおぶし チーズ とりにく うずらたまご	フロッコリー にんにく もやし たまねぎ しいたけ	ごはん マーレード さとう でんぶん ごま はるさめ	628	30.2
6 金 天 真 小		しよくパン (メーブルジャム)	ハムチーズピカタ まめまめサラダ ふゆやさいのポトフ	たまご だいす きんときまめ ハム チーズ フランクフルト ぶたにく ひよこまめ	きゅうり たまねぎ チンゲンツァイ たまねぎ えだまめ フロッコリー	パン わふうドレッシング じゃがいも メーブルジャム さとう でんぶん	676	26.8
9 月		むぎごはん	ささかまのあまみそかけ ☆はるさめスープ アセロラゼリー	ささかまぼこ みそ ぶたにく あさり うずらたまご	にんにく ほうれんそう たまねぎ しいたけ たけのこ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら ゼリー	660	24.5
10 火		ごはん	おさかなカツ ごますあえ あぶらふのみそしる	あじ スケソウダラ あぶらあげ とうふ	もやし きゅうり ほうれんそう たまねぎ えのきだけ	ごはん こめあぶら さとう こま ふ さとう パンこ こむぎこ でんぶん	581	21.3
11 水		バターロールパン	もみきハンバーグマトソース クラムチャウダー クリスマスケーキ	とりにく ぶたにく あさり ベーコン なまクリーム きゅうり ゆう スキムミルク チーズ たまご	にんにく たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく しょうが トマト	パン さとう じゃがいも バター こむぎこ みずあめ でんぶん チョコレート	729	28.7
12 木		わかめごはん	あつやきたまご はるさめサラダ にくじゃが	わかめ たまご ハム ぶたにく ちくわ	にんにく きゅうり たまねぎ しいたけ さやいんげん	ごはん はるさめ ごま でんぶん ちゅうかドレッシング じゃがいも こんにやく さとう こめあぶら	658	25.5
13 金		ごはん	かぼちゃひきにくフライ えびどうふ ヨーグルト	とうふ えび ぶたにく ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ にんにく しいたけ たけのこ グリーンピース	ごはん こめあぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	714	29.3
16 月		しよくパン (いちごジャム)	ぶたにくのトマトに スコッチブロス ござかないアーモンド	ぶたにく とりにく ベーコン ひよこまめ かたくりいわし	たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト にんにく パセリ	パン さとう こめあぶら じゃがいも おおむぎ ジャム アーモンド ごま	581	26.1
17 火		むぎごはん	ごぼうサラダ ポークカレー ☆ブルー	ツナ ぶたにく ひよこまめ スキムミルク きゅうりにゅう	ごぼう にんにく えだまめ たまねぎ にんにく ブルーン	ごはん おおむぎ ごま フレンチドレッシング マヨネーズ じゃがいも こめあぶら カレールウ	742	25.1
18 水		ごはん	あかうおのしおこうじやき ひじきのカラフルなため とんじり	あかうお だいす あぶらあげ ベーコン ぶたにく とうふ みそ ひじき	パプリカ えだまめ にんにく ごぼう ほうれんそう たまねぎ	ごはん こんにやく こめあぶら さとう じゃがいも	610	28.7
19 木		ミルクパン	チーズインハンバーグ かいそうサラダ ミネストローネ	とりにく チーズ たまご わかめ くきわかめ あかつのまだ しるみる ちくわ ベーコン ひよこまめ	きゅうり にんにく たまねぎ さやいんげん パセリ トマト	パン ごま マカロニ さとう あおじそドレッシング こめあぶら パンこ でんぶん こむぎこ	634	23.9
20 金		むぎごはん	にくしゅうまい(2こ) マーボーどうふ グレープゼリー	とうふ ぶたにく だいす みそ	にんにく ほうれんそう しいたけ にんにく たけのこ たまねぎ	ごはん おおむぎ さとう でんぶん こめあぶら こめあぶら ゼリー パンこ こむぎこ みずあめ	692	26.6

はしはまいにちわすれずにもってきましょう。

ぎゅうにゅうはまいにち
つきます。

都合により献立が変更になる場合があります。

12月給食だより



こんづつのえいようもくよう
ま しょうじく
寒さに負けない食事をしよう

今年も残すところあと一ヶ月となり、冬休みまでもう少しです。寒さが一段と厳しさを増しています。早寝・早起・朝ごはん、生活リズムを整えて、体調を崩さないようしっかり食べて体力をつけましょう。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	659kcal	26.3g	22.1g	2.6g

今月の地産品
にんにく ねぎ キャベツ だいこん
はくさい こまつな ほうれんそう みそ
献立表で□印がついている食材は多賀城市の地産品を使用予定
です。

冬を元気に過ごすために大切なことは？
寒さに負けないように、体を温めて抵抗力をつけることです。
次の事に気をつけながら食事をとりましょう。



①肉・魚・卵などのたんぱく質を
たくさんとりましょう。
たんぱく質は、体をつくる
大切な栄養素です。代謝を
よくし、体をじゅくりと温
める働きがあります。

②エネルギーを十分にとりましょう。
炭水化物・脂肪は、体を動かす燃料になり
ます。脂肪は、少しの量でたくさんのエネ
ルギーになるので体を温めます。

③ビタミンをたっぷりとりましょう。
ビタミンAは、鼻やのどの粘膜を強くし、
ウイルスが入るのを防ぎます。ビタミンC
は、ウイルスを外へ追い出す働きがありま
す。

④毎日朝ごはんを食べましょう。
朝ごはんを食べると、噛むことや食べたものを消化
吸収するために内臓が動き出し、体の中から温めま
す。気温も体温も下がっている
朝は、しっかりと朝ごはんを
食べましょう。

⑤温かい食べ物・料理で体の中から温めましょう。
冬にうれしい野菜や魚介をつかった温かい
鍋物やスープなどで
体を温めましょう。



冬至は、一年で昼間が
もっとも短く、夜がもっと
も長い日です。
この日を境に日が長くな
り、太陽の力が復活するこ
とから「一陽来復」ともい
われています。
「一陽来復」には、悪い
ことが続いた後、ようやく
物事がよい方向に向かうと
いう意味もあります。



日 曜	休みの 学 校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
		主 食	お か す	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
				あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん		
8 水		給 食 お 休 み						
9 木		ご は ん	あかうおのしおこうじやき じゃがいものそぼろに ごちくみそしる	あかうお ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼうな ねぎ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん こめあぶら さといも ぶ	601	30.4
10 金	とういろうしやく(り いちごジャム)	ハムカツ まめまめサラダ ABCスープ	ハム だいす きんときまめ しろいんげんまめ チーズ ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん はくさい マッシュルーム パセリ えだまめ	パン こめあぶら パンこ わふうドレッシング マカロニ ジャム	704	23.9	
13 月		成 人 の ひ						
14 火		むぎごはん	マーボー豆腐 はるさめサラダ アセロラゼリー	ハム とうふ ぶたにく みそ	きゅうり きくらげ にんじん にら ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ	ごはん おおむぎ はるさめ ごま ちゅうかドレッシング さとう でんぶん ごまあぶら こめあぶら ゼリー	712	27.2
15 水		ご は ん	とりつくね きりぼしだいこんのいたためち のじゃがいものみそしる	さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ とりにく	だいこん にんじん さやいんげん ごぼうな ねぎ たまねぎ	ごはん こんにやく さとう こめあぶら じゃがいも パンこ	622	24.7
16 木		ミルクパン	メンチカツ(たくじょうソース) はなやさいサラダ チーズとたまごのふわふわスープ	ツナ ベーコン たまご チーズ ぶたにく	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん じゃばら	パン こめあぶら こむぎこ フレンチドレッシング パンこ	669	26.0
17 金	ご は ん (わかめふりかけ)		あつやきたまご あぶらふじゃが オレンジ	たまご ぶたにく わかめ のり かつあぶし	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん オレンジ	ごはん じゃがいも あぶらふ こんにやく さとう こめあぶら	650	24.3
20 月		ご は ん	おさかなカツ だいすのいそに とうふのみそしる	あじ スケソダラ さつまあげ だいす ひじき ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん ごぼうな えのきたけ ねぎ たまねぎ	ごはん こめあぶら こんにやく さとう じゃがいも ぶ パンこ	630	25.2
21 火		せかりソフトパン	ウィンナーのトマトソースかけ クリームチャウダー Fe ヨーグルト	ウィンナー あさり ベーコン きゅうにゅう なまクリーム スキムミルク チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ	パン さとう じゃがいも バター	718	30.0
22 水		ご は ん	ぶたにくのしょうがやき ごぼうサラダ ☆はるさめスープ	ぶたにく ツナ とりにく うずらたまご	ごぼう にんじん えだまめ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	ごはん ごま マヨネーズ フレンチドレッシング はるさめ	661	28.9
23 木		ご は ん	ポークしゅうまい(2こ) きのこのちゅうかいだめ みそワタンスープ	ぶたにく みそ	にんじん にんにく しめじ たけのこ パプリカ えだまめ まいだけ もやし ねぎ はくさい しょうが たまねぎ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ワンタン パンこ	647	27.2
24 金	学校給食週間	◎メロンパン	トマトミートオムレツ ◎かいそうサラダ やさいスープ	たまご わかめ くきわかめ あかつのまた しるみる ちくわ とりにく	きゅうり たまねぎ にんじん じゃばら トマト	パン ごま あおじそドレッシング じゃがいも	669	23.8
27 月		◎わかめごはん	◎とりにくのたつたあげ ◎もやしときゅうりのメンマあえ ☆じゃがもちじる	わかめ とりにく あぶらあげ なると	もやし メンマ きゅうり にんじん だいこん ねぎ	ごはん こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも でんぶん ぶ	602	23.5
28 火		ご は ん	◎ポークカレー ◎フルーツポンチ まめいりごさかな	ぶたにく ひよこめめ スキムミルク きゅうにゅう だいす かたくちいわし	もも バイン みかん レモン にんじん たまねぎ にんにく	ごはん ぜりり じゃがいも こめあぶら カレールウ ごま	690	25.4
29 水		◎チョコレートパン	◎ハンバーグトマトソースかけ ◎きのこのペンネのソデー スコッチブロス	とりにく ハム なまクリーム ベーコン ひよこめめ	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん パセリ	パン さとう オリーブあぶら ペンネ じゃがいも おおむぎ パンこ	734	27.8
30 木		ご は ん	◎さばのみそに ◎ポテトサラダ めんこいスープ ◎クレープ	さば ハム ぶたにく みそ	たまねぎ きゅうり メンマ にんじん キャベツ ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	ごはん じゃがいも マヨネーズ クレープ こめごめん こめあぶら さとう でんぶん	694	28.6
31 金		ご は ん	さけなかつカツ カミカミこんさいサラダ あぶらふのみそしる	さけ ツナ とうふ みそ	ごぼう きゅうり にんじん だいこん ごぼうな ねぎ えのきたけ たまねぎ キャベツ	ごはん こめあぶら わふうドレッシング あぶらふ パンこ マヨネーズ こむぎこ	634	21.2
はしはまいにちわずれすにもってきましょう。				ぎゅうにゅうはまいにち つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。			

1月給食だより

こんがつのえいようもくしゅう
にほん しょくふんか し
日本の食文化を知ろう

今月の地産品
にんじん ねぎ キャベツ
だいこん はくさい ごぼうな みそ
※この献立表で□印がついている食材は多賀城の
地産品を使う予定です。

月平均栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	665 kcal	26.1 g	22.6 g	2.5 g

「日本型食生活」とはご飯を主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスの取れた食事です。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容で、あるからだと国際的にも評価されています。近年、食の問題が多く取り上げられています。この機会に見直してみましょう。

日本型食生活の特徴

- 多様で新鮮な食材とその持味尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

今年度は、小学校6年生のみなさんからのリクエストメニューを献立に取り入れました。24日～30日の献立で◎印が付いているメニューがリクエストメニューです。みなさんと楽しみながら食べてください。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

- 明治22年

私立志愛小学校で提供されたとされる給食。
- 戦後(昭和20～30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦などを使った給食。
- 現在

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。



日 曜	休みの 学 校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
		主 食	お か す	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3 月		せかりソフトパン	ウインナー (たくじょうケチャップ) まめまめサラダ はくさいのクリームシチュー	ウインナー だいす きんときまめ てぼうめ じゃがいも スキムミルク ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	えだまめ きゅうり たまねぎ にんじん はくさい	パン わふうドレッシング じゃがいも こめあぶら	736	30.9
4 火		ご は ん	やさいかきあげ ならのつべに にゅうめん	とりにく なまあげ あぶらあげ なると みそ	だいこん しゅんぎく にんじん しいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん こめあぶら さといも こんにやく さとう うーめん こまごま	664	20.0
5 水		ご は ん	ささかまのしょうがしょうゆかけ マーボーとうふ Fe ヨーグルト	ささかまばこ とうふ ぶたにく だいす みそ ヨーグルト	しょうが にんじん ねぎ しいたけ にんにく たけのこ	ごはん さとう でんぶ こめあぶら こめあぶら	639	27.9
6 木		どにゅうしょくひん (メーブルジャム)	トマトミートオムレツ かいそうサラダ ポトフ	たまご とりにく くきわかめ わかめ あかつのまだ しろみる ちくわ フランクフルト ぶたにく	トマト きゅうり キャベツ だいこん にんじん たまねぎ	パン ごま あおじそドレッシング じゃがいも ジャム	628	22.4
7 金		ご は ん	メンチカツ ごもくきんぴら ひきなじる	とりにく だいす ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん たけのこ だいこん ねぎ	ごはん パンこ こむぎこ こめあぶら こんにやく さとう こまごま	650	21.7
10 月		ご は ん	さばのみそに きりぼしだいこんとツナのゴマドレあえ はつとじる	さば ツナ とりにく みそ	きゅうり だいこん にんじん しいたけ ごぼう はくさい	ごはん ごまドレッシング こむぎこ さとう	688	29.5
12 水		しょくパン (パテチョコ)	ハートのミートコロケ マセアンサラダ ABCスープ	ぶたにく とりにく ハム だいす ベーコン	えだまめ にんじん はくさい マッシュルーム たまねぎ パセリ	パン じゃがいも パンこ こむぎこ こめあぶら さつまいも マヨネーズ マカロニ チョコレート	691	22.4
13 木	多 東	小小 むぎごはん	コーンしゅうまい (2こ) ☆はつぼうさい いよかんゼリー	ぎょにくすりみ ぶたにく あさり うずらたまご	とうもろこし にんじん はくさい チンゲンツァイ たまねぎ もやし しょうが しいたけ たけのこ	ごはん おおむぎ こむぎこ さとう でんぶ こめあぶら こまあぶら ゼリー	661	23.7
14 金		ご は ん	とりつくね きりぼしこんにふのにも けんちんじる	とりにく こんにふ ぶたにく だいす とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	ごはん でんぶ こめあぶら さとう こま さといも パンこ	623	26.0
17 月		ココアパン	えびカツ (たくじょうソース) ミネストローネ グレーゼゼリー	えび スケソウタラ ベーコン チーズ ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん にんにく パセリ トマト	パン パンこ こめあぶら マカロニ さとう ゼリー	693	21.5
18 火		わかめごはん	ぶたにくのオニオンソースかけ ナムル まめぶじる	わかめ ぶたにく かまぼこ あぶらあげ なると	レモン りんご たまねぎ にんにく こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん さとう ごま かんごくナムルドレッシング じゃがいも ふ	601	24.3
19 水		ご は ん	はるまき ひじきのカラフルいため ワタンスープ	とりにく ひじき だいす あぶらあげ ベーコン ぶたにく	たまねぎ たけのこ キャベツ パプリカ えだまめ にんじん もやし こまつな ねぎ メンマ	ごはん こむぎこ はるさめ こめあぶら こんにやく さとう ワタん	696	22.9
20 木		ミルクパン	チーズインハンバーグ わかめとツナのサラダ パンブキンポタージュ	とりにく チーズ わかめ ツナ しろういんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	とうもろこし きゅうり レモン かぼちゃ たまねぎ パセリ	パン さとう こめあぶら フレンチドレッシング	687	25.1
21 金		ご は ん	しるみさかなフライ (たくじょうソース) じゃがいものそばろに とうふのみそじる	スケソウタラ ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう でんぶ ふ パんこ	631	25.3
25 火		ご は ん	ケチャップあんにくだんご (2こ) ごぼうサラダ ビーフンスープ	とりにく ツナ ぶたにく	たまねぎ ごぼう にんじん えだまめ もやし チンゲンツァイ ねぎ しいたけ	ごはん パンこ ごま マヨネーズ フレンチドレッシング ビーフン こめあぶら さとう	600	21.0
26 水		バターロールパン	ハムチーズピカタ はなやさいサラダ トマトラビオリスープ	たまご チーズ ハム ベーコン ぶたにく とりにく	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト	パン フレンチドレッシング こむぎこ さとう こめあぶら	635	24.3
27 木		ご は ん	イカカツ だいすのいそに あぶらのみそじる	いか さつまあげ だいす ひじき ぶたにく とうふ みそ	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	でんぶ こむぎこ パンこ ごはん こめあぶら こんにやく ふ じゃがいも	650	25.9
28 金		むぎごはん	ポークカレー フルーツヨーグルトあえ まめいりこぎかな	ぶたにく ひよこまめ スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト だいす かたくちいわし	にんじん たまねぎ にんにく みかん バイン もも	ごはん おおむぎ じゃがいも こめあぶら カレールウ さとう こま	710	26.6
はしはまいにちわすれずにもってきましょう。				ぎゅうにゅうはまいにち つきます。	都合により献立が変更になる場合があります。			

2月給食だより 食事のあいさつの意味とは？

こんがつのえいようもくひょう
かんしゃのきもちをもってたべよう

今月の地場産品
はくさい・ねぎ
はくさい・みそ

月平均栄養量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質
1回当りの平均	660kcal	24.6g	23.2g

みなさんは食事のときに心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。みなさんが食べ物を食べるまでに、いろいろな人がかかわり働いています。また食べることは、食べ物となった動物や植物の命をいただくことでもあります。いつも感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。



お知らせ

●2/4 (火) 友好都市メニュー (奈良市)
多賀城市の友好都市である奈良市の料理がです。
奈良のっべ煮・にゅうめん

●2/20 (木)
多賀城小学校の6年生が考えたメニュー
「バランスの良い給食献立」を考える食育の授業を行いました。
栄養バランス、味のバランス、調理工程を検討し、いちばん良くできていた「6年2組・4班」の献立を給食で実施します！



他の国では、食事の際に宗教的な儀式はみられますが、「いただきます」「ごちそうさま」のようなあいさつをしない国もあります。「いただきます」「ごちそうさま」には、日本人の考え方や食文化が色濃く反映されているのです。人と人との関わりや食への関心が高まる今「いただきます」「ごちそうさま」に教えられることは多いでしょう。何気ないあいさつですが、意味を知って使うことで、心の栄養につながるのではないのでしょうか。



日 曜	休みの 学 校	こんだてめい		しようするおもなたべもの			えいようか	
		主 食	お か す	ちやにくになる あかのしょくひん	からだのちょうしをととのえる みどりのしょくひん	ねつやちからになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3 月		しょくパン (いちごジャム)	チーズインハンバーグ ウィンナーとやさいのスープ ピーチゼリー	とりにく チーズ たまご ウィンナー	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ もも	パン ジャム ゼリー でんぶん こむぎこ パンこ さとう	562	20.5
4 火		ご は ん	さばのてりやき きりぼしだいこんのいためもの おくすかけ	さば さつまあげ	だいこん にんじん さやいんげん ごぼう しいたけ	ごはん こんにゃく さとう こめあぶら さといも あぶらふ うーめん でんぶん	643	23.2
5 水		ご は ん	しろみぎかなフライ(たくじょうソース) もやしときゅうりのメンマあえ とんじる	ホキ ぶたにく とうふ みそ	もやし メンマ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい	ごはん こめあぶら ごまあぶら ごま じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん	619	25.3
6 木		ココアパン	ケチャップあんにくだんご(2こ) きのこペンネのソテー スコッチブロス	とりにく ぶたにく ハム なまクリーム ベーコン ひよこめ	にんにく たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん パセリ	パン オリーブあぶら ペンネ じゃがいも おおむぎ パンこ さとう でんぶん	617	24.2
7 金		ご は ん	ぶたにくのオニオンソースかけ わかめとツナのサラダ じゃがいもとこまつなのみそしる Fe ヨーグルト	ぶたにく わかめ ツナ とうふ みそ ヨーグルト	レモン りんご たまねぎ にんにく とうもろこし きゅうり こまつな ねぎ えのきたけ	ごはん さとう フレンチドレッシング じゃがいも	669	27.8
10 月		ご は ん	はるまき ☆はっばうさい アセロラゼリー	とりにく ぶたにく あさり うずらたまご	にんじん はくさい チンゲンツァイ たまねぎ もやし しょうが しいたけ だいのこ キャベツ	ごはん こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー はるさめ こむぎこ	742	23.7
11 火		ソフトパン	ハムチーズピカタ まめまめサラダ コーンスープ	たまご だいず きんとときまめ しろいんげんまめ えだまめ ハム チーズ ベーコン スキムミルク きょうろソーセージ きゅうりにゅう なまクリーム	きゅうり たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	パン わふうドレッシング さとう でんぶん	687	26.7
12 水		ご は ん	ささみフライ(たくじょうソース) ひじきのカラフルいため はっとじる	とりにく ひじき だいず あぶらあげ ベーコン	パプリカ えだまめ にんじん ねぎ だいこん ごぼう はくさい しいたけ	ごはん こめあぶら こんにゃく さとう こむぎこ パンこ でんぶん	657	26.4
13 木		ご は ん (おかかりかけ)	ポークシューマイ(2こ) よんじゅうやさいのナムルふう なげがもちじる そつぎょうおひわいケーキ	ぶたにく のり ごんぶ あぶらあげ なたと とうにゅう かつあぶら	こまつな にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ たまねぎ いちご しょうが	ごはん こめあぶら ごま でんぶん ふ さとう こむぎこ じゃがいも こめこ ジャム パンこ	678	21.5
14 金		ミルクパン	ツナオムレツ スパゲティミートソース あおだいずのポタージュ	たまご ツナ ぶたにく あおだいず ベーコン きゅうりにゅう スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん トマト しょうが	パン オリーブあぶら スパゲティ じゃがいも こめあぶら だいずあぶら さとう でんぶん	653	24.2
17 月	天真小6年	ご は ん	ぶたにくのマーマレードやき ごぼうサラダ めんこいスープ	ぶたにく ツナ	ごぼう にんじん えだまめ メンマ キャベツ ねぎ とうもろこし きくらげ にんにく	ごはん マーマレード さとう でんぶん ごま マヨネーズ フレンチドレッシング こめこ こめあぶら	688	26.5
18 火		給 食 お 休 み						
19 水	多小6年 天真小 天東小	せかりコッパン	チーズいりチキンフライ(たくじょうソース) かいそうサラダ ミートボールシチュー	わかめ くきわかめ チーズ あかつきのまた しるみる ちくわ とりにく ぶたにく だいず スキムミルク	きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	パン こめあぶら ごま あおじそドレッシング じゃがいも ハヤシルウ パンこ でんぶん さとう	644	26.1

はしはまいにちわずれずにもってきましょう。

都合により献立が変更になる場合があります。

3月給食だより

こんげつえいようもくひょう

いちねんかん はんせい
一年間の反省をしよう

にんじん・ねぎ・みそ

献立表で□印がついている食材は多賀城市の
地場産品を使う予定です。

月平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1回当りの平均	655kcal	24.7g	22.8g	2.6g

1年間ありがとうございました！

まだ寒さの残る日はあるものの、吹く風に春の
到来を感じる季節となりました。

日々の給食をよく食べ、この1年で、どの子も
心身ともに大きく成長したことでしょう。給食
や食育を通して、そのサポートができていたら
うれしいです。

今月は、卒業や進級を控えた皆さんへ、応援やお祝いの気持ちを込めた給食を提供し
ますので、楽しみにしててください。

ご卒業おめでとうございます！

6年生の皆さんは、いよいよ卒業ですね。
心と体は、これからも成長していく時期です。毎日の
食事がとても大切になっていきますので、中学校でもバ
ランスよく食べ、勉強にスポーツにがんばってください。

天真小6年生・山王小6年生が
考えた献立が登場します！

12月に実施した食育の授業でバランスの整っ
た給食を考えてもらいました。今月はそのなか
らそれぞれ1つの献立を給食に取り入れました。

3月5日 天真小6年1組 5班
6年2組 D班
3月7日 山王小6年2組 7班

※5日は、同じメニューで考えて
くれました。
※班は授業当時

あなたの食生活はどうですか？

振り返りチェックシート

日々の食生活を振り返り、よくできたと思うものに○を付けましょう。

☐ 朝ごはんを毎日 欠かさず食べている	☐ 食事の前に手を きれいに洗っている	☐ 正しい姿勢で、よく かんで食べている
☐ 苦手な食べ物にも 挑戦している	☐ おやつは時間と量を 決めて食べるように している	☐ おはしを上手に 使うことができる
☐ 食べたら歯を磨いて いる	☐ おうちで食事の お手伝いをしている	☐ 家族や仲間と食事を 楽しんでいる